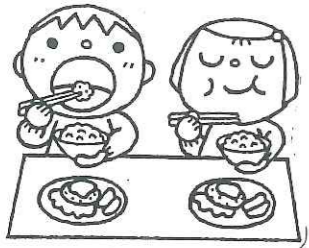




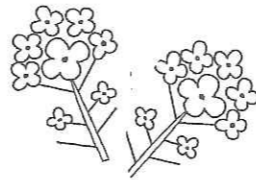
給食だより

3月

立場らびこ保育園



柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子もたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついるいるなものが食べられるように成長してきました。



保育園からのメッセージ

バランスの良い食事を心がけよう

医学博士の吉村裕之先生が提唱されている「まごはやさしい」という言葉があります。保育園の給食では「まごはやさしい」を意識し和食中心の献立作りを心がけています。食は毎日繰り返される私たちが生活するうえで大切なものです。健やかな心身の為にご家庭でも「まごはやさしい」を取り入れましょう。

- 毎日の食卓を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう☆
- ま………(豆類) 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご………(ゴマ、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は(わ)……(わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や………(野菜類) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ………(魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し………(しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い………(芋類) 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

日本人にはおなじみの食材ばかりですが、近年家庭での子どもの食事内容を見ても主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜や芋類は減っているように感じています。「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和風の献立が多く出来上がっていきます。私たち給食担当者が誰よりも和食(日本食)を愛し、その素晴らしさ、おいしさ、大切さを子どもたちに、保護者に、地域の方々にも伝え広めていけたらと思っています。

「まごはやさしい」が一度にたくさん摂れるおすすめメニュー

- ◎ほうれん草の白和え
豆腐、ごま、ほうれん草、にんじん、きのこ類
→「ま・ご・や・さ・し」5種摂れます。
- ◎貝たくさん味噌汁
味噌、わかめ、隠し味に練りごまなど、野菜いろいろ、好みの魚、きのこ類、いも類
→「ま・ご・は・や・さ・し・い」7種、全部摂れます。

●行事の由来 桃の節句

三月三日は女の子の健やかな成長を願うひな祭りですが桃の節句とも言われています。雛人形や桃の花、ひなあられや菱餅をお供えます。

雛人形を飾るのは子どもの災厄を身代わりになって守ってくれるからだと言われています。



桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は?

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合さる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなどきにも大いに食べたいですね。



旬の食材

サワラ(鱈)

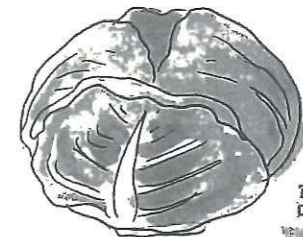
サワラはサバ科の魚で、漁獲量が多い春が旬と言われています。関東では小さいものをサゴチ、大きいものをサワラと呼び、関西では小さいものをサゴシ、ヤナギ、大きいものをサワラと呼んでいます。見た目は白身魚のように思われがちですが肉質の成分的には赤身魚と分類され、タンパク質、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンDなどが豊富です。淡白なので塩焼きはもちろん、味噌漬けや甘味噌やタルタルソースなどをのせて焼いてもとても美味しく子どもたちにも人気があります。

サワラ



キャベツ

3月頃からスーパーで見かけるようになる春キャベツですが丸い球体で内部は黄緑色。葉の巻きはゆるく、葉はみずみずしくて柔らかく甘みが強いのが特徴です。ビタミンC、ビタミンUやビタミンK、カルシウムや食物繊維が豊富です。

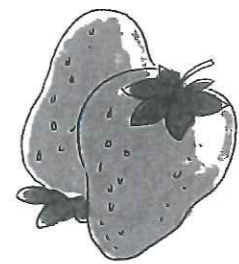


キャベツ

ビタミンCやビタミンUは熱に弱いのでサラダや浅漬けなど生食に適しています。捨ててしまいがちな外葉や芯も栄養がたっぷり含まれます。外葉は炒め物や汁物に芯は細切りにしてきんぴら風にするなど捨てずにまるごと美味しくいただきます。

いちご

子どもたちが大好きな果物の代表といえいちご。畑でいちごが採れるのは5月頃が盛んですが、この時期になるとスーパーでいちごをたくさん見かけるようになります。



いちご

いちごは果物の中で一番ビタミンCを含み、葉酸や食物繊維も豊富です。風邪予防や貧血予防、便秘予防に効果的です。いちご一個に含まれるビタミンCは約10mgと言われており3~4粒で以上児1日分のビタミンCを摂取することができます。ビタミンCや葉酸は水溶性のためへたを摂らずに洗うと栄養を逃すことなくいただけます。ビタミンCは加熱すると失われてしまうので生で食べるのが一番です。へたの色が緑色濃く、粒がしっかりして鮮やかな色のものを選びましょう。

Column



なぜ、豚肉をたべても豚さんにならないの?

このような質問を子どもからされても、決していい加減な対応はせず、まじめに答えよう。なぜなら研究者がこの問いを追究したことで、それぞれの分解酵素の発見へと導かれたからである。「なぜかしらね? 本当に不思議ねえ~。大きくなったらきつとわかるわよ」と答えておこう。

人間の消化器官には、長い年月をかけてさまざまな消化酵素や細菌が存在し、私たちの摂取した食物を分解してくれている。それを私たちのからだがいやすい形につくり直して利用している。分解できなければ再利用もできないわけだから、少なくとも豚肉を摂取したからと言って豚のからだになることはできないのである。

近頃フランスの研究所が、世界中で日本人だけがもっているバクテリア(細菌)を発見したというニュースがあった。千年以上前から海苔を食べ続けている日本人は、初めは生の海苔を食べていたらしく、その過程で海苔を分解するバクテリアが腸に住みついたということである。今や、このバクテリアをもっていることが日本民族の証となるのかもしれない。